

cammino verso Dio ed imparando ad ascoltare bene te che sei l'immagine di Cristo Sposo (o della Chiesa Sposa), imparo ad ascoltare bene Dio.

Il non ascolto è uno dei drammi della vita moderna: la mancanza di tempo e la frenesia con la quale si vivono le giornate hanno ucciso la sana abitudine di fermarsi ad ascoltare, tanto che spesso si ricorre allo psicologo, al confessore (ma anche al parrucchiere o al bar) solamente per farsi ascoltare. Nella vita di coppia, che non è esente dalla fretta, può allora essere importante *scegliere* di ritagliarsi alcuni momenti per il bene della relazione. Ci sono alcuni sposi che hanno stabilito un giorno alla settimana, in un orario preciso, in cui fermarsi ad ascoltarsi e lo considerano un impegno indelegabile. In questo modo, da un lato si evita di rimandare troppo discorsi importanti (col rischio che con il tempo vengano ingigantiti o sminuiti), dall'altro ci si abitua a considerare tempo speso bene quello speso per far crescere la relazione, anche quando non ci sono cose importantissime da comunicarsi e semplicemente si sta insieme, senza fare niente di particolare e in questo modo creare l'occasione per condividere quello che si ha di più intimo.

#### PER IL CONFRONTO IN COPPIA

Quale è stata l'ultima volta che io ti ho saputo ascoltare? Cosa mi ha aiutato?

Come ti eri posto nei miei confronti l'ultima volta in cui mi sono sentito/a veramente ascoltato/a da te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### PER LA PREGHIERA CONCLUSIVA

- Ti ringraziamo, Signore, perché facendoci crescere nella capacità di ascoltarci l'un l'altro fai crescere ogni giorno di più il nostro amore nell'unità cui Tu ci hai chiamati.

- Insieme: Padre nostro...
- Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

**Parrocchia S. Oliva**

C/so Calatafimi 448 - Palermo

#### PER LA PREGHIERA

##### - Lettura:

“(Elia) entrò in una caverna per passarvi la notte, quand’ecco il Signore gli disse: «Che fai qui, Elia?». Elia rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi tentano di togliermi la vita». Gli fu detto: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco, Dopo il fuoco ci fu un mormorio di un vento leggero. Come l’udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all’ingresso della caverna.”

**(1Re 19,9-13)**

- Breve pausa di silenzio

- Preghiamo:

Signore, donaci il coraggio di uscire dalla caverna del nostro io nella quale abbiamo trovato un comodo rifugio; insegnaci ad essere attenti e vigili, per riconoscere la tua presenza accanto a noi; rendici disponibili ad ascoltarti nell'intimità e nella dolcezza del mormorio di un vento tranquillo e fa

# Famiglia vivi ciò che sei



## Il Valore dell'ascolto

**SCHEDA N. 1**

che in chi ci hai posto accanto nel cammino verso la santità, riusciamo ad ascoltare Te.”

- Silenzio

- Insieme:

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli.

Amen

### PER LA RIFLESSIONE INSIEME

*“Che la vita nuziale debba essere un’ascesa insieme al Signore, è evidente nel disegno del Creatore che ha dato alla prima coppia di sposi il comandamento di conoscerlo, amarlo e servirlo in **unità di corpi**, in **unione di spiriti** e in **armonia di vita**, crescendo sempre più in quest’unità ed unione come mezzo per avvicinarsi a Lui (...). La partenza insieme presuppone un lavoro di preparazione all’ascesa avente come obiettivo la formazione di quella **unità coniugale** espressa nel termine di «persona coniugale» corrispondente alla parola biblica «creiamo l’uomo», che al disopra della distinzione maschile e femminile successivamente enunciata dal Genesi «e li creò maschio e femmina» ne rappresenta la perfetta sintesi”. (P. Mauri, *Ascendere al Signore*, pp. 5-7)*

L’unità che si realizza col Matrimonio non è solo unione di corpi, ma è unione di due vite in una vita, di due storie in una storia, di due anime in un’anima. Un’unità che non è data una volta per tutte, ma che cresce e si fortifica giorno dopo giorno, purché se ne abbia cura. Crescere nell’unità vuol dire crescere nella relazione ; crescere nella relazione vuol dire comunicare se stesso all’altro ed essere capaci di ricevere l’altro in cambio. Ci sono tanti modi

per esprimere e far crescere la relazione: da un semplice sorriso o una stretta di mano fino al culmine del dono totale di sé all’altro nell’atto sessuale, ma un elemento del quale non si può fare a meno e che forse è allo stesso tempo il più delicato è il dialogo. Essere capaci, cioè, di comunicare bene ciò che si sente o che si pensa all’altro e di **ascoltare** ciò che l’altro vuole dirci.

Sono infatti la comunicazione di sé e l’ascolto i due momenti necessari e distinti che creano il buon dialogo. Parlare, dialogare, sono cose che normalmente facciamo tutti i giorni e forse non ci siamo mai soffermati a considerare che il “buon dialogo” è un modo per vivere bene il Sacramento del Matrimonio.

D’altra parte, tutti abbiamo avuto l’esperienza di un dialogo “zoppicante”: quando non si riesce a capirsi bene, quando non si è in grado di superare una incomprensione e si preferisce rifugiarsi nel silenzio, oppure si finisce per dire (male) qualcosa che neanche si pensa. E’ il momento in cui comunicazione e ascolto si intrecciano male e la preoccupazione maggiore è quella di intervenire il più possibile per difendersi, chiarire, giustificare o giudicare. Ciò che conta è il riuscire a far valere le proprie ragioni, il proprio punto di vista senza più riuscire ad ascoltare veramente l’altro, come succede quando invece si è sereni. Non ci si capisce ed aumentano l’incomprensione e lo scoraggiamento. Subentra la rinuncia perché “... tanto non ne vale la pena! ... Non capirà mai!”.

Ecco perché allora diventa importante saper separare i due momenti del dialogo: l’ascolto dalla

comunicazione di sé, nel seguente modo: mentre il primo parla, l’altro si mette in atteggiamento di vero ascolto e solo in seguito, se occorre, può mettersi nel ruolo di chi comunica, mentre il primo ascolta pienamente.

Chi ascolta non controbatte, non si giustifica, non puntualizza, non giudica, non interviene con frasi del tipo “...e tu allora?,...non puoi dire così,...questo non è vero!”. Semplicemente, mette l’altro al centro del discorso, accogliendolo così come è e come si esprime, nella sua totalità. Ciò vuol dire anche impedire al cervello di “filtrare” quello che si ascolta per conservare solo quello che interessa. Significa resistere alla tentazione di approfittare del momento in cui l’altro sta parlando per preparare mentalmente il proprio “discorso” con pensieri del tipo: “adesso tu parla pure, ma quando sarà il mio turno di parlare e toccherà a te ascoltare, allora ...”.

**Vero ascolto** non significa essere “passivi”, rimanere completamente muti, sembrando quasi indifferenti a ciò che l’altro dice. Al contrario, *richiede uno sforzo attivo per cercare di capire cosa l’altro sta (magari con fatica, sofferenza, dolore o anche rabbia) cercando di comunicarci veramente*. E’ utile intervenire per chiedere chiarimenti, per essere sicuri di aver capito bene (esempio ... “volevi dire questo? ...”), ma anche per aiutare l’altro ad esprimere tutto quello che sente di voler dire. Può essere paragonato allo “sforzo” che fa il genitore che cerca di decifrare le prime parole del figlio piccolo. Ciò che è importante è che nel momento in cui ci si mette in ascolto dell’altro **si pensi solo al bene dell’altro**.

L’altro non comunica solo con le parole, ma anche con il proprio atteggiamento.

Allo stesso modo, ascoltare non è solo udire con le orecchie, ma mettere tutto il proprio corpo in ascolto. Questo significa guardare l’altro mentre sta parlando, smettere di fare altre cose, magari prendergli la mano o stargli vicino con il corpo per fargli sentire che si è totalmente nell’atteggiamento giusto per ascoltare, anche con il cuore, ciò che sta dicendo. Es.: se Marco torna dal lavoro ed ha qualcosa di importante di cui parlare con Francesca che sta ai fornelli, e lei proprio non può lasciare, è meglio dire “Aspetta che finisco così ne parliamo con calma”, piuttosto che “Parla pure, ti ascolto lo stesso”. È necessario far sentire all’altro che si ritiene molto importante quello che vuole comunicare.

Bisogna entrare nell’ordine di idee che l’ascolto dipende da se stessi e dalla propria volontà, non dall’altro che non vuole o non sa comunicare. Se pensiamo che l’altro non ci parli abbastanza di sé, di quello che pensa o di quello che sente, chiediamoci noi per primi se gli abbiamo fatto recepire la nostra disponibilità totale ad ascoltarlo. Anche perché, se non si è capaci di mettersi in ascolto del proprio coniuge, allora spesso non si è capaci di ascoltare gli altri, gli amici, i figli e neanche Dio. Quante volte ci è capitato di metterci in preghiera e “parlare” con Dio senza ascoltarlo? Oppure di pensare di averlo ascoltato, ma in realtà gli abbiamo solo fatto dire quello che noi pensavamo fosse giusto? Il coniuge è un’ottima “palestra” per imparare l’ascolto di Dio, perché è la nostra via di santità: imparo ad ascoltare bene te, che mi sei accanto nel